

# 5月 献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



<p><b>献立名</b></p> <p><b>元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん</b></p> <p>1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど重要な役割を果たしています。毎日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。</p> <p><b>朝ごはんの効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★体温が上がり、元気に活動できる</li> <li>★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる</li> <li>★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る</li> </ul>	<p>1(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ピザポテト / 海藻サラダ</p> <p>ペパロンチーノ</p>	<p>2(木)</p> <p>牛乳</p> <p>かしわもち / 唐草焼き / ごまジャコ和え</p> <p>たけのこごはん</p> <p>子どもの日にちなんで</p>	<p>3(金)</p> <p><b>憲法記念日</b></p>	
<p><b>献立名</b></p> <p><b>元気!</b></p>	<p>6(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ホイコーロー / パイン缶</p> <p>麦ごはん / もずくスープ</p>	<p>8(水)</p> <p>牛乳</p> <p>抹茶ケーキ / 大根サラダ</p> <p>スパゲティボンゴレ</p>	<p>9(木)</p> <p>牛乳</p> <p>千草焼き / 筑前煮</p> <p>麦ごはん / ジャガイモのみそ汁</p>	<p>10(金) 桜中欠食</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐の生姜あんかけ / キャバツのレモン和え</p> <p>かやくごはん</p>
<p><b>献立名</b></p> <p>13(月) 桜中・名護中欠食</p> <p>梅肉和え / 五目あんかけそば / 大学芋</p>	<p>14(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ミニケチャップ / ス克蘭ブルエッグ / グリーンサラダ</p> <p>コッパン / 白花豆スープ</p> <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>15(水)</p> <p>牛乳</p> <p>魚のごま風味焼き / アーサのウサチー</p> <p>くふあじゅうしい</p> <p>沖縄復帰記念にちなんで</p>	<p>16(木)</p> <p>牛乳</p> <p>のり / 納豆みそ / もやし炒め</p> <p>麦ごはん / 冬瓜のおつゆ</p> <p>セルフおにぎりを作ろう</p>	<p>17(金)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ / ささみチーズ焼き / ポテトサラダ</p> <p>トマトリゾット</p>
<p><b>献立名</b></p> <p>20(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ポイルウインナー / コールスローサラダ</p> <p>コッパン / レンズ豆のスープ</p> <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>21(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃも塩焼き / キムチ和え</p> <p>麦ごはん / 肉じゃが</p>	<p>22(水)</p> <p>牛乳</p> <p>タピオカウプサー / 切干大根の和え物</p> <p>ソース焼きそば</p>	<p>23(木)</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ / タコライス / コーンと卵のスープ</p>	<p>24(金)</p> <p>牛乳</p> <p>いわしの甘露煮 / 小松菜の白和え</p> <p>あじさいごはん</p>
<p><b>献立名</b></p> <p>27(月)</p> <p>牛乳</p> <p>魚の香草焼き / アーモンドサラダ</p> <p>黒糖パン / ポークビーンズ</p>	<p>28(火)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻き / もやし中華和え</p> <p>麦ごはん / 麻婆豆腐</p>	<p>29(水)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ / 鶏肉のシークワサー焼き / キャバツソテー</p> <p>ツナライス</p>	<p>30(木)</p> <p>牛乳</p> <p>トンカツ / 仲良しゼリー</p> <p>麦ごはん / 野菜カレー</p> <p>中体連応援献立(勝つかレー)</p>	<p>31(金)</p> <p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>羽地米・卵・鶏肉 豆腐・きゅうり にら・とうがん シークワサー・果汁</p>

